



ดูแลเท้าถูกวิธี อายุ 100 ปี ก็เดินปร๋อ

100歳まで
スタスタ歩ける足のつくり方

足の専門医が教える

ผู้สูงวัยเกิน 80 ปี
สุขภาพเท้าดีขึ้น
ภายใน 2 สัปดาห์



คืนความอ่อนเยาว์ให้แก่เท้า
เพียงยืดเหยียดเท่านั้น

ดูแลเท้าถูกวิธี อายุ 100 ปี ก็เดินป่วน

ตัวอย่าง



足の専門医が教える 100歳までスタスタ歩ける足のつくり方

ดูแลเท้าคุณวิธี อายุ 100 ปีก็เดินปร๋อ

Kikuchi Mamoru เขียน

นิพนธ์ เขียนอุไร แปล

ฉันทกานต์ ใสติบรยง บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2563

ราคา 165 บาท

ASHI NO SENMONI GA OSHIERU 100SAI MADE STASUTA ARUKERU ASHI NO TSUKURIKATA

© MAMORU KIKUCHI 2019

Originally published in Japan in 2019 by ASCOM INC.

Thai translation rights arranged with ASCOM INC. through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2568

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กิกุจิ, มะโมะรุ.

ดูแลเท้าคุณวิธี อายุ 100 ปีก็เดินปร๋อ. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.

120 หน้า.

1. เพ้า -- การดูแลและสุขภาพ. I. นิพนธ์ เขียนอุไร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

617.585

ISBN 978-616-04-4994-1

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตยวัฒน์ • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจฉา
• บรรณาธิการเล่ม สิริพัทธ์ พรหมเวศ • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไพบุญยพงษ์ • ออกแบบปก
สภา ร่วมยอด • กราฟิก จิตติมา ศรีตนะพิย • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตและพิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-9401

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หลักการรวมชาติจากนามนิ้วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำแนะนำนักพิมพ์

ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่คงเคยประสบปัญหาเกี่ยวกับเท้ากันมาบ้าง ตั้งแต่ปัญหาเล็กๆ อย่างเจ็บเท้าเพราะรองเท้ากัด เมื่อยเท้า เล็บขบ ตาปลา ไปจนถึงเดินเหินไม่สะดวก ทว่าคนส่วนใหญ่กลับละเลยปัญหาเหล่านี้ เพราะคิดว่าเป็นเรื่องเล็ก ทั้งที่ถ้าปล่อยไว้ไม่รักษาอย่างเหมาะสม ปัญหาเล็กน้อยเหล่านี้ก็จะส่งผลกระทบต่อความรุนแรงขึ้นโดยไม่รู้ตัว จนรู้ตัวอีกทีสุขภาพเท้าก็เสียหายจนเดินไม่ได้เสียแล้ว ทั้งนี้ สาเหตุเป็นเพราะ**เท้าของคนเรามีอายุการใช้งานจำกัด** ไม่ใช่อวัยวะที่ใช้งานได้โดยไม่บุบสลาย

นายแพทย์คึกิจิ มะโมะรุ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรคเท้าและผู้อำนวยการโรงพยาบาลด้านเท้าแบบครบวงจรแห่งแรกของประเทศญี่ปุ่น พยายามชี้ให้เห็นความจริงข้อนี้ ในหนังสือ **ดูแลเท้าถูกวิธี อายุ 100 ปี ก็เดินปร๋อ** เล่มนี้ นายแพทย์คึกิจิอธิบายเรื่องสรีระและกลไกการทำงานของเท้าไว้อย่างละเอียด ตลอดจนบอกวิธีสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ รวมถึงสอนวิธีทำกายบริหารเท้าและวิธีดูแลเท้าในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้อ่านตระหนักถึงความสำคัญของเท้าที่เราใช้งานอยู่ทุกวัน และฟื้นฟูสุขภาพเท้าให้แข็งแรง ก่อนสายเกินแก้

ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ก้าวหน้าไปไกล ไม่น่าแปลกใจถ้าต่อไปมีคนที่ยืนถึง 100 ปีมากขึ้นเรื่อยๆ หลายคนหวังว่าตนจะมีอายุยืนยาว และพยายามดูแล้วยะต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ดับ ไต กระเพาะ ลำไส้ รวมถึงพยายามป้องกันตนเองจากโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง แต่มีน้อยคนนักที่ได้ว่าเท้าก็สำคัญไม่แพ้้วยะเหล่านั้น เพราะคงไม่มีประโยชน์หากเราอายุยืนถึง 100 ปี แต่เดินไปไหนไม่ได้อีกต่อไป หนังสือเล่มนี้จึงมาบอกเคล็ดลับการดูแลรักษาสุขภาพเท้าด้วยตนเองอย่างง่ายๆ เพื่อให้ท่านผู้อ่านเดินได้อย่างคล่องแคล่วไปตลอดชีวิต

ด้วยความปรารถนาดี
นานมีบุ๊คส์

เจ็บขาหรือปวดเข่าเวลาขึ้นลงบันได
เดินนิดหน่อยก็เมื่อยขา
เจ็บเพราะเส้นม้วนหรือหน้าหนาตัน
กังวลเรื่องเท้าเย็นหรือชาบวม...

อย่าโทษที่อายุมากขึ้นแล้วหมดหวังกับ
อาการผิดปกติเหล่านี้

โปรดอย่ากังวล
เพราะเราฟื้นฟูสุขภาพเราได้!

ผมเคยศึกษา

“วิชาการรักษาโรคเท้า (podiatry)”

ที่สหรัฐอเมริกา เมื่อกลับมาญี่ปุ่น

ผมก็คิดค้นวิธีฟื้นฟูสุขภาพเท้าขึ้น

จากประสบการณ์ที่ได้ตรวจเท้าไปกว่า

30,000 ข้าง

3 สิ่งสำคัญในการฟื้นฟูสุขภาพเท้า
ซึ่งต้องปรับแก้ไปพร้อมกันคือ

- ความยืดหยุ่นของข้อเท้า
- รูปทรงของอุ้งเท้า
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อฝ่าเท้า

คุณอาจคิดว่า
การปรับแก้ทั้ง 3 อย่างนี้พร้อมกัน
เป็นเรื่องยาก

แต่ที่จริงแล้วไม่ยากเลย

แค่บริหารเท้าเพียง 5 นาที
คุณก็ฟื้นฟูสุขภาพเท้าได้แล้ว

คนที่เคย
“กลัวเจ็บจนไม่กล้าออกนอกบ้าน”
ก็กลับมาเดินอย่างคล่องแคล่ว
ได้อีกครั้ง



ทุกคนมีความสุขและสนุกกับ
การออกไปนอกบ้านพร้อมลูกหลานได้
โดยไม่ต้องกังวลว่าจะเหนื่อย
หรือเมื่อยล้าอีกต่อไป



photo by ailo

การเดินได้อย่างคล่องแคล่วช่วยให้อายุยืนยาวแข็งแรง
ผลวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเดินกับอาการเจ็บป่วย
ของเมืองนะกะโนะโจ จังหวัดกุมมะ ซึ่งใช้ระยะเวลาวิจัยถึง 15 ปีนั้น
ทำให้ทั่วโลกตกตะลึง

ผลการวิจัยบอกเราว่าการเดินช่วยป้องกันอาการผิดปกติและ
โรคภัยต่าง ๆ ได้ เช่น

.....

อาการนอนติดเตียง

โรคซึมเศร้า

ภาวะสมองเสื่อม

โรคหัวใจ

โรคหลอดเลือดสมอง

โรคมะเร็ง
โรคหลอดเลือดแดงแข็ง
โรคกระดูกพรุน
กระดูกเปราะ
ภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรง
ร่างกายไม่มีแรง
ความดันโลหิตสูง
โรคเบาหวาน
ภาวะไขมันในเลือดสูง
ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
ภาวะเมแทบอลิกซินโดรม¹
โรคอ้วน



¹ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถเผาผลาญอาหารได้ตามปกติ จนทำให้เกิด
ปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง และเบาหวาน

อ่านรายละเอียด
การวิจัยเพิ่มเติม
ในหน้า 80

หลายคนอาจรู้สึกว่า "อยากเดินให้คล่อง แต่เวลาเดินก็ทรมาน"
แล้วคุณเล่ามีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่

เท้าอ่อนเปลี้ย

เท้าไม่มีแรง

เมื่อยเท้าง่าย

เท้าเย็นหรือบวม

ตาปลา หนิหงาถ่าน

เล็บม้วน เล็บหนา

นิ้วหิวแม่เท้าเก

ปวดข้อเท้า

ฝ่าเท้าชา

เจ็บฝ่าเท้า

ปวดเข่า

เมื่อกังวลเรื่องเก่า
คุณก็จะรู้สึกไร้ค่า
เวลาเดินและ
พลอยใส่ใจดูแลสุขภาพเก๋าน้อยลงไปด้วย

หากปล่อยอาการผิดปกติเหล่านี้เอาไว้
อาจทำให้เกิดผลเสียที่ร้ายแรงกว่าเดิม

นั่นคือ “อายุขัยของเก๋า” จะหมดไป

“ว่าแต่...เท้าก็มีอายุขัยเหมือนกันหรือ”

บางคนอาจเพิ่งเคยได้ยินเรื่องนี้เป็นครั้งแรก

ความจริงแล้วเท้าเป็นอวัยวะที่เราใช้งานหนักที่สุด

**เวลาเราเดิน มีน้ำหนักลงไปที่เท้าประมาณ 2-3 เท่าของน้ำหนักตัว
ส่วนขณะวิ่งน้ำหนักลงไปที่เท้าถึง 5 เท่า**

นอกจากนี้ เวลาก้าวขา เท้าก็ต้องกระทบพื้นอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้
เท้าเป็นอวัยวะที่เสียหายง่ายที่สุดในร่างกาย

ดังนั้น ยิ่งอายุมากก็ยิ่งเจ็บเท้ามากขึ้นตามไปด้วย จนในที่สุดก็อาจถึงขั้น
เดินไม่ได้อีกต่อไป ซึ่งก็คืออายุขัยของเท้าได้สิ้นสุดลงแล้วนั่นเอง

ในหน้าถัดไป ผมเตรียมแบบทดสอบสำหรับวัดอายุขัยของเท้าไว้แล้ว
อายุขัยของเท้าคุณยังอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ มาลองทำแบบทดสอบ
กันดีไหมครับ

.....แบบทดสอบวัดอายุขัยของเท้า.....

- ☒ รู้สึกปวดเมื่อยเท้าทันทีขณะเดิน
 - ☒ เท้าเย็น
 - ☒ ปวดเข่า
 - ☒ ส้นรองเท้าด้านในสึก
 - ☒ เล็บขบหรือเล็บมีรูปร่างผิดปกติ
 - ☒ เท้าบวม
 - ☒ นิ้วหัวแม่เท้าเก
 - ☒ เวลาเดินนาน ๆ ข้อนิ้วมักเสียดสีกันจนเจ็บ
 - ☒ ซาตามปลายนิ้วเท้า
 - ☒ หกล้มหรือสะดุดบ่อย
 - ☒ งอหรือกางนิ้วเท้าไม่ได้
 - ☒ เวลานั่งยองๆ โดยที่ปลายเท้าชนกัน ส้นเท้ามักลอยขึ้นหรือไม่ก็ล้มหายหลัง
 - ☒ ไม่มีอุ้งเท้า ฝ่าเท้าแบนราบไปกับพื้น
 - ☒ มีหนังหนาด้านบริเวณโคนนิ้วชี้และหลังนิ้วหัวแม่เท้า
 - ☒ เวลาเดินบนพื้นไม้หรือแม้แต่พื้นท้าวไปมักรู้สึกเจ็บ
 - ☒ มักเป็นตะคริวที่เท้า
-

✓ มีอาการข้างต้น 0-3 ข้อ

.....

ผู้ที่ไม่ได้ทำเครื่องหมายถูกลงในช่องใดเลยแสดงว่าไม่มีปัญหาเรื่องเท้า ส่วนผู้ที่มีอาการข้างต้น 1-3 ข้อแสดงว่าเริ่มมีอาการที่รับรู้ได้ด้วยตนเอง ออกมาบ้างแล้ว ขอให้ยาประมาทและพยายามดูแลสุขภาพเท้าด้วยการ ทำกายบริหารตามที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ เพื่อช่วยยืดอายุขัยของเท้า ให้ยืนยาว

✓ มีอาการข้างต้น 4-6 ข้อ

.....

หากมีอาการ 4-6 ข้อแสดงว่าคุณอยู่ในระยะเริ่มเป็นอันตราย เท้าจะ ค่อยๆ อ่อนแรงลง จึงควรหันมาสนใจสุขภาพเท้าอย่างจริงจัง และขอให้ลอง บริหารเท้าตามวิธีที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้เพื่อยืดอายุขัยของเท้า

✓ มีอาการข้างต้น 7-9 ข้อ

.....

หากมีอาการเกือบครึ่งหนึ่งของทั้งหมดนี้ คุณจำเป็นต้องรีบหันมาดูแลเท้า โดยเริ่มบริหารเท้าตามวิธีที่แนะนำไว้ในหนังสือตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้คุณเดินได้ อย่างคล่องแคล่วจนถึงอายุ 100 ปี

✓ มีอาการข้างต้นมากกว่า 10 ข้อ

.....

หากคุณมีปัญหาเกี่ยวกับเท้าหลายเรื่อง นี่อาจเป็นสัญญาณว่าอายุขัยของเท้าคุณใกล้จะสิ้นสุดลงในอีกไม่นาน และอาจถึงขั้นเดินไม่ได้อีกต่อไป แต่เรายังมีโอกาสฟื้นฟูสุขภาพเท้าได้ไม่ว่าอายุเท่าไรก็ตาม โดยอันดับแรกจะต้องบริหารเท้าพร้อมขอรับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรับแก้ไปที่ละขั้นตอน

ผลทดสอบอายุขัยเท้าของทุกท่าน
เป็นอย่างไรกันบ้างครับ
สำหรับคนที่ได้ผลไม่ค่อยดีเท่าไร
ก็อย่ากังวลไป เรามาฟื้นฟูสุขภาพเท้า
ด้วย “การบริหารเท้าเพื่อการเดิน
อย่างคล่องแคล่ว” กันเถอะ



3 ทำกายบริหารเพื่อฟื้นฟูสุขภาพเท้า

สิ่งสำคัญในการฟื้นฟูสุขภาพเท้ามีอยู่ 3 ข้อ คือความยืดหยุ่นของข้อเท้า รูปทรงของอุ้งเท้า (ส่วนโค้งใต้เท้า) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อฝ่าเท้า ผมขอเสนอวิธีทำกายบริหารเท้าแบบง่ายๆ ที่แม้แต่คนที่ไม่ค่อยออกกำลังกายหรือคนที่ตัวแข็งยังทำตามได้ไม่ยาก

ทำบริหารเท้า
เพื่อการเดิน
อย่างคล่องแคล่ว

ท่าที่

1

ท่าพลั๊กกำแพงยืดน่อง



คำอธิบายอย่างละเอียด
อยู่ในหน้า 64

ท่าบริหารเท้า
เพื่อการเดิน
อย่างคล่องแคล่ว

ท่าที่
2

ท่าฝ่าเท้ากวาดพื้น

ปรับ
ล่อนได้งัดเท้า
ให้ดีขึ้น



แก้ไขรูปทรงของอุ้งเท้า

จุดสำคัญ

ให้จินตนาการว่ากำลังใช้เท้า
ทำความสะอาดพื้นจนสะอาดหมดจด!

▶ คำอธิบายอย่างละเอียดอยู่ในหน้า 66

ท่าบริหารเท้า
เพื่อการเดิน
อย่างคล่องแคล่ว

ท่าที่
3

ท่าดัดฝ่าเท้า



เพิ่มกำลังให้กล้ามเนื้อฝ่าเท้า!
ขจัดอาการเท้าเย็นและเท้าบวม!

จุดสำคัญ

ต้องวางเท้าบนพื้นให้มั่นคง

▶ คำอธิบายอย่างละเอียดอยู่ในหน้า 68

เกร็งอุ้งเท้าไว้แล้วขยับนิ้วเท้าลงช้าๆ